5.131 Polievka zemiaková so syrom
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
olej	0,10	0,10	0,25	0,25	0,30	0,30	0,35	0,35
múka hladká	0,20	0,20	0,25	0,25	0,25	0,25	0,40	0,40
cibuľa	0,30	0,25	0,30	0,25	0,30	0,25	0,40	0,34
mrkva	1,00	0,80	1,00	0,80	1,00	0,80	1,50	1,20
zeler	0,50	0,40	0,50	0,40	0,50	0,40	0,70	0,56
petržlen	0,50	0,40	0,50	0,40	0,50	0,40	0,70	0,56
zemiaky	5,00	3,50	6,00	4,20	7,00	4,90	8,00	5,60
syr tvrdý	0,30	0,30	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
petržlenová vňať čerstvá	0,10	0,07	0,10	0,07	0,10	0,07	0,15	0,11
čierne korenie celé			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03
rasca mletá	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	

Výrobný postup

Na oleji speníme nadrobno očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme rascu, čierne korenie celé a pridáme umytú, očistenú, pokrájanú zeleninu, popražíme, zalejeme vodou, posolíme a udusíme do mäkka. Zemiaky umyjeme, očistíme, pokrájame na kocky, posolíme, uvaríme a spojíme s udusenou zeleninou. Múku opražíme nasucho, rozriedime podľa potreby vodou, povaríme, vlejeme do zemiakov, zeleniny, zjemníme maslom a varíme ešte 20 minút. Pri podávaní posypeme postrúhaným syrom.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	324	78	2,00	2,8	0,6	10,2	1,9	58,3	0,6	0,189	0,0	0,0	10,2	0,0

B	417	100	2,21	4,3	1,5	12,0	2,2	61,8	0,7	0,189	0,0	0,0	11,3	0,0
C	481	115	2,62	5,1	1,8	13,5	2,4	74,6	0,8	0,191	0,1	0,0	12,3	0,0
D	582	140	3,32	5,9	2,1	16,7	3,0	93,5	1,1	0,283	0,1	0,1	15,6	0,0